

# 宝木荘 栄養科R6.1月



本年もよろしくお願いいたします。

お正月特別号

甲辰は、新しいことを始めて成功する、いままで準備してきたことが形になるといった、縁起のよい年になると考えられています。

安全と安心と喜びのあるお食事提供を目指し、入居者様の気持ちの寄り沿い、様々な工夫と努力を積み重ねていきたいと思っております。

栄養士 栄養科一同



新年をお祝いして『おせち』をご用意しました◎



1/1(月)朝



お雑煮  
鯛の甘露煮  
南瓜の煮物  
小松菜の和え物  
金平ごぼう

おやつは  
きんつば

お正月にかかせない料理といったらお雑煮。しかしお餅は粘り気があり切れにくい為、誤嚥リスクが高い食材のひとつです。安全に配慮し、楽しんでいただけるように、入居者様に合わせたお食事提供を行いました。

1/2(火)



ちらし寿司  
豚汁  
厚揚げと冬瓜の煮物  
酢味噌和え  
手作りゼリー

1/3(水)



炊き込み御飯  
味噌汁  
ぶり大根  
茶碗蒸し  
フルーチェ





今年も元旦のおせち料理を食べる前に、施設長から入所者様へお屠蘇を振舞い、新年のご挨拶をさせていただきました。ノンアルコール日本酒で雰囲気味わっていただきました。お屠蘇の「屠」は屠(ほふ)る、「蘇」は悪鬼、邪気という意味があり、屠蘇で「邪気を屠る」ということになるそうです。新しく始まる1年の邪気を払い無病息災を願いました。

日	朝食	昼食	おやつ	夕食	日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (月)	お雑煮 すまし汁 イワナの甘露煮(朝) 南の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	【おせち料理】 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	【小正月】 小豆粥 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	15 (月)	【おせち料理】 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
2 (火)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	アイスクリーム	米飯 味噌汁(鮫) 豚汁 豚汁 豚汁	16 (火)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
3 (水)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	17 (水)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
4 (木)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	18 (木)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
5 (金)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	19 (金)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
6 (土)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	20 (土)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
7 (日)	【七草の日】 七草粥 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁	【おせち料理】 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	21 (日)	【七草の日】 七草粥 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁	【おせち料理】 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
8 (月)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	22 (月)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
9 (火)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	23 (火)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
10 (水)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	24 (水)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
11 (木)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	25 (木)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
12 (金)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	26 (金)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
13 (土)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	27 (土)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし
14 (日)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	ちらし寿司 豚汁 豚汁 豚汁 豚汁	柚子まんじゅう	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし	28 (日)	お雑煮 味噌汁 ぶりのおろし焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き さけの塩焼き	味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 小松菜の和え物 金平ごぼう	きんつぽ	米飯 味噌汁(わかめ) 松茸の煮物 卵の花 しらすおろし

## 1/7(日)七草

七草粥  
味噌汁  
がんもの煮物  
おろし和え



## 1/8(月)成人の日

ごはん  
味噌汁  
お刺身  
ゆず味噌田楽  
手作り黒胡麻プリン



## 1/11(水)鏡開き

お正月に提供したお雑煮と同様、利用者さんにあったお餅(又はお餅風ムース)を使用してお汁粉を提供しました。『とてもおいしかった〜』という意見を沢山いただきました😊

